

## ◇一般市民を対象とする「健康増進のための学習会」

[はじめに]

本年度より、生活習慣病などの予防を目的として「健康増進のための学習会」を3年継続して実施していくことにした。「メタボ予防」「高血圧対策のための減塩」「ロコモ予防」「丈夫な骨づくり」「貧血予防」の5つのテーマで実施する予定である。

今年度は、一般市民対象の健康料理教室（10時～13時実施）と混同しないように、13時～16時で実施し、各回のテーマに応じた身体計測や身体機能のチェック、現状の食生活や生活習慣に関するアンケート調査を実施。講義を行った後、奇数班と偶数班共同で、30分でできる4品を試作し、試食していただいている。その後、6か月間、各自それぞれが課題の生活習慣の改善に取り組んでいただき、再度、アンケート調査を行い、参加者の日常生活での変化を追跡して成果をまとめ、参加者や社会に還元していくことを目的としている。

料理教室と同様、運営はクリニック指導員による企画で実施し、食物栄養学科の学生や栄養クリニック研修員がボランティアとして参加し、生きた学習の場になっている。この事業は本学の臨床研究倫理審査委員会の承認を得て実施している。

### ◆貧血予防

担当：日野千恵子、中村智子

測定項目：簡易貧血検査（ASTRIMによるヘモグロビン推定値の測定）

アンケート：年齢、身長、体重、貧血の自覚の有無、貧血診断、投薬歴、ダイエット経験の有無、貧血についての知識、鉄を多く含む食品の摂取状況

講義：健康増進のための学習会の目的、流れの説明。測定結果の見方や貧血の種類、『貧血予防のガイド&レシピ集』を使用して、貧血予防の食事を解説（鉄の種類、吸収率アップ法等）。

献立：「ウスターソース煮の鶏肝」「牛肉と枝豆のガーリックライス」  
「アサリの酢みそ和え」「大豆とほうれん草の和風サラダ」

[感想]

貧血の予防や改善に関する栄養等の知識を勉強し、それをふまえた料理レシピの紹介と試作は、より一層知識が深まり、日常生活で取り入れやすいと感じた。

貧血の目安となる数値を知ることは、今後の生活に活かせるので参加してよかった。食品中に含まれるヘム鉄、非ヘム鉄の違いや、鉄の吸収率を高める知識が得られてとてもよかった。レバー料理は難しいので作ったことはありませんでしたが、とても美味しく保存が効くので、これからは健康のために作ります。



光センサーによるヘモグロビン(推定)値測定の様子

## [ま と め]

参加者より学習会の講義、調理実習、レシピ集、貧血測定が生活に役立ったとの回答を得た。学習会に参加された方の約80%の方が食生活や意識を変えようと思われた。また、鉄を含む食品群の摂取は約70%の方が良好であった。貧血予防のための食生活の改善、実行を妨げるものとして、意識継続の難しさ、調理時間確保の難しさにあることがわかった。今後、継続して貧血予防の意義と対策を説明し、家庭で取り入れやすいレシピの提案が必要と考えられる。



鉄が摂れる 4 品

## ◆メタボ予防

担当：木戸詔子

測定項目：身長、体重、体脂肪、内臓脂肪、骨格筋量、腹囲、血圧の測定

アンケート：メタボに関する食事と運動の生活習慣について

その他：メタボの評価〔身体計測の結果と医療機関での血糖値（空腹時血糖値、ヘモグロビンA1c）、脂質（トリグリセリド、HDL-コレステロール、LDL-コレステロール）、血圧（収縮期血圧、拡張期血圧）、投薬の有無より評価〕

講義：栄養クリニック作製の冊子『メタボリックシンドロームを予防・改善しよう！～レシピ集付～』を使って解説。平成28年4月厚生労働省有職者検討会議から発表された内容、特に、「隠れメタボのリスク」について紹介。参加者に腹囲を計る「メタボメジャー」を配布し、自宅での測定を促した。

献立：「鯛と浅利のアクアパッツァ」「焼ききんぴら」「鶏ハム&春野菜のサラダ」「こんにゃくと春野菜のペペロンチーノ」

## [感想]

知らないメタボの情報を学ぶことができ、自分の体や食生活について再認識ができ、とても勉強になりました。低カロリーの料理でしたが、とても美味しく工夫されていて、直ぐに役立つコツを学ぶことができました。6か月後の結果を楽しみに、食事と運動を頑張ります。



京女ロゴ入りメタボメジャー



血圧測定の様子



## [ま と め]

今回のアンケート調査から、参加者の7割に筋肉量が少なく、体脂肪が多いこと、4割の方に明らかな運動不足が見られた。また、ほとんどの方に、野菜の摂取不足と甘い間食の摂り過ぎがあった。今後、この点について日常生活の中での改善を支援していきたい。



低エネルギーで食べごたえのある4品



作ったお料理をみんなで盛り付けます

## ◆ロコモ予防

担当：日野千恵子

測定項目：身長、体重、BMI、握力の測定、立ち上がりテスト（脚力の調査）、2ステップテスト（歩行能力の評価）

アンケート：生活習慣、食事のバランス、たんぱく質食品の摂取状況、ロコモ25問診表（身体の状況・生活状況の調査）

講義：アンチエイジング

～健康寿命をのばそう～

ロコモ度の判定について、どうしてロコモになるの？、ロコモを防ぐ運動と食事について

献立：「豚しゃぶとひじきのえごま生姜ドレッシング」「ささみのヨーグルトサラダ」「鶏むね肉のチリソース炒め」「春キャベツと桜えびのスープ」



筋肉量をアップする4品

## [感想]

今回測定してみて、自分の体についてあらためて考えることができました。ロコモ運動を続けてみようと思います。豚しゃぶとひじきのサラダに大豆が入ってとても美味しかったです。キャベツのスープも美味しかったです。日々、栄養バランスのよい食事を摂ることができるよう努力したいです。

## [ま と め]

ロコモ度測定にあたり「ロコモ25（日本整形外科学会）」、「2ステップテスト」、「立ち上がりテスト」から総合判定をした。参加者の平均年齢は66歳で、ロコモ無しの方が7名（37%）、ロコモ度1の方が10名（53%）、ロコモ度2の方が2名（10%）で、63%の方がロコモ度1または2という結果であった。加齢とともに筋肉や身体のバランス力が落ちてきており、運動の習慣づけ、栄養バランスのよい食事に注意していく必要があると思われた。



2ステップテストの様子



片足立ち上がりテストの様子

## ◆高血圧対策のための減塩

担当：木戸詔子

測定項目：血圧（同じ値が得られるまで、3回を限度として測定）

アンケート：血圧と食塩に関する知識調査、食塩摂取や血圧に関連した生活習慣について

その他：汁の塩分測定〔各自持参した汁物の塩分測定（%）〕

講義：家庭での血圧測定のポイントと判定基準、減塩への基本的な取り組み方、調味料、加工食品の塩分について。参加者に1g以下の食塩が計量できる「ミニ計量スプーン」を配布し、家庭での使用を促した。

献立：「酢鶏」「茄子のトマト煮」「彩野菜の和風サラダ」「冷しゃぶ握り寿司」



0.1～1g 計量用のミニ計量スプーン



0.1～5.0%測定用のデジタル塩分計



## [感 想]

家の汁の塩分が予想より高く、改善したいと思いました。減塩の大切さを再認識でき、日常生活にとっても役立つ講義でした。ナトリウムとカリウムの知識が得られました。減塩とは思えない料理にカルチャーショックを受けました。減塩のコツは、トマト、酢、香草とパンチのある味だと思いました。接客料理としても使える料理でした。

## [ま と め]

今回のアンケート調査から、血圧誘発因子については概ね理解していたが、血圧への影響は食塩よりもナトリウムが大きいこと、カリウムの役割がよく理解しておらず、ナトリウム1000mg（1g）＝食塩2.54gの正解も14%であった。外食メニューで食塩が多いのはラーメン、少ないのはカレーライスや握り寿司であることは理解していたが、炒飯に食塩が少なく、八宝菜に食塩が多いことなどは理解されてなかった。今後、外食での減塩知識も身につけられるよう、支援していきたい。



ミニ講義の様子



減塩の工夫をした4品

## ◆丈夫な骨づくり

担当：中村智子

測定項目：身長、体重、体脂肪率、内臓脂肪レベル、骨格筋率、BMI、握力、骨密度（YAM, AGE）

アンケート：年齢、20歳の身長、歯残数、脆弱性骨折の有無、骨粗鬆症通院・投薬の有無、健康関連のQOLについて、1日の推定たんぱく質摂取量、たんぱく質供給源食品摂取頻度、カルシウム自己チェック

講義：骨粗鬆症とは、骨粗鬆症予防の重要性、骨折リスク軽減のための検診・受診のすすめ、測定結果の見方、サルコペニアとは、骨粗鬆症予防・サルコペニア予防とたんぱく質、骨を強くする生活習慣（特に食生活）



骨密度測定の様子

献立：「さば缶・煮干し入り冷や汁」「厚揚げのマヨチーズ焼き（２種）」「鮭と大豆入りポテトサラダ」「切り干し大根と小松菜のチャンプルー風炒め」

#### 〔感想〕

食生活を気をつけているつもりでしたが、データを目の前にして食生活を改めなければと実感した。測定やアンケートによって自分の体の状況、栄養の摂り方の傾向等が分かってよかったです。家でカルシウムを含む料理を意外と作っていなかったことが分かり、大変勉強になりました。３食、家族に食べてもらう主婦の心づかいで健康が得られるのですから、大切に過ごしていこうと思います。カルシウムの吸収を考えた料理が案外と美味しい！

#### 〔まとめ〕

参加者26名の平均年齢65.5歳。超音波骨密度測定による骨密度AGEは平均109.4%と同年齢の平均骨密度に比べ高い集団であった。しかしカルシウム自己チェック表の結果では骨粗鬆症予防に必要な１日のカルシウム摂取目標量800mgを摂れているのは３名（11%）しかおらず、15名（58%）は少し不足、他の８名（30%）は不足～かなり不足との結果であった。カルシウムを含む食品の摂取頻度は牛乳、ヨーグルト、緑黄色野菜は多いが、骨ごと食べられる魚、小魚類、海藻類、乳製品の摂取頻度が少なく、今後これらの食品群を取り入れたメニューの提案が必要であることが示唆された。また、参加者の70%は骨格筋率が低くて体脂肪率が高く、この中には握力左右平均値18kg未満で骨折経験者の方もみられ、サルコペニア予防からの、骨折予防へのアプローチも必要であることが再確認された。骨粗鬆症、サルコペニアの予防には適切な栄養と運動が大切であることから、今後運動の内容と頻度、アンケートの実施や適切な運動についても取り上げていく予定である。



さば缶・煮干し入り冷や汁



切り干し大根と小松菜のチャンプルー風炒め



厚揚げのマヨチーズ焼き



鮭と大豆入りポテトサラダ